Savoir dire non. Oser assumer ses choix. Et se faire plaisir. Voici quelques clés parmi d'autres pour s'engager sur le chemin du bonheur. À chacun son truc, l'important étant de jouir et de savourer.

un proverbe que j'adore : le bien-faire crée le bien-être. *Et ça n'a plus rien à voir avec le fait d'être riche ou amoureux. Le temps s'arrête, on est juste bien".*
Elisabeth, 42 ans, a tôt fait de comprendre le bien à savourer le moment présent, elle dont la maman, submergée de travail toute sa vie, n'a jamais profité de quoi que ce soit : *"Je suis la reine de la quiche et des cakes et je suis super contente quand je vois ma petite famille se régaler. Je suis contente d'aller au concert de Stromae avec mon fils de 11 ans. Contente d'aller voir une comédie au cinéma avec ma meilleure amie. J'ai de plus en plus besoin de nature, j'adore regarder les arbres et les toucher. Voir une belle expo me transporte. Et je fais attention, tous les jours, à rire avec mon homme et mes enfants."*

AÏE, LE TEMPS FILE...

Mais attention, quand on n'y prend pas garde, on se met très vite à ressasser les regrets et à redouter l'avenir. Et allez être heureux quand nos neurones sont bouffés par les déceptions et les anticipations ! Difficile... David, 56 ans, vient à peine d'en prendre conscience. *"Un souci de santé m'a forcé à faire le point sur moi-même. J'accumulais les frustrations et les échecs et me lançais sans cesse dans de nouveaux projets. Jusqu'au jour où ma fille de 25 ans a mis le doigt sur le nœud du problème. Je refusais de vieillir. Je crois que j'ai compris la leçon. Désormais, je vais essayer de me poser et de vivre pleinement ce que j'ai à vivre, maintenant".*
Un type de réflexion auquel est souvent confrontée notre psychologue : *"En effet, notre passé nous accapare tellement qu'il peut contaminer notre présent. Quant au futur, il peut nous angoisser de façon telle qu'il nous paralyse. Le présent n'est alors jamais réjouissant, pourtant il pourrait l'être. Il faut absolument régler ce passé qui ne devrait être accaparant que pour des souvenirs heureux ou des échecs mais dont on a tiré toutes les leçons. J'estime que mon travail de psychologue consiste à permettre aux gens d'être ce qu'ils ont envie d'être. Encore faut-il faire des choix, réaliser que ceux-ci existent et ensuite les assumer. Nous ne sommes pas contraints d'effectuer un pas plutôt qu'un* autre, nous avons le choix, même si nous pensons souvent le contraire".

■ **Gilda Benjamin**

PRATIQUE OU PHILOSOPHIQUE

Si vous avez envie d'un plan concret, d'établir des fiches pratiques, de répondre à des questions précises quant à vos rêves et vos désirs de changement, vos goûts et vos agacements, bref si vous adorez répondre aux tests psycho des magazines, plongez-vous dans ce guide *Bonheur Mode d'emploi*. Vous serez boostée par Susie Pearl... coach à Ibiza, Londres et Hollywood !
Pour une quête plus profonde, lisez le livre de Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue et historien des religions, *Du bonheur, un voyage philosophique*. Entre citations des grands sages d'Occident et d'Orient, d'Aristote à Spinoza en passant par Kant et Tchouang-Tseu, l'auteur y va lui aussi de ses conseils agrémentés d'infos sur les dernières découvertes dans le domaine des neurosciences.
Et pour méditer, cette petite citation d'Henri Bergson, philosophe adepte de la "métaphysique positive", célèbre auteur d'un essai sur le rire : *"L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer"*. Au boulot...

Bonheur Mode d'emploi. Suzie Pearl, Marabout. *Faire le choix du bonheur*. Marie Andersen, Ixelles Éditions. *Du bonheur, un voyage philosophique*. Frédéric Lenoir, Éditions Fayard

ET ON SE FAIT DU BIEN

◗ Toujours à l'affiche : **9 mois ferme**, comédie désopilante de et avec Albert Dupontel et l'hilarante Sandrine Kiberlain. L'acteur est génialement fou et mérite le succès surprise de cet automne.

◗ **Gabrielle**, le film québécois de Louise Archambault : véritable concentré de bonne humeur pour cette belle histoire d'amour entre deux chanteurs de chorale handicapés mentaux. N'ayez pas peur, ce film vous donne une pêche d'enfer.

◗ Coffret British Comedies (Cinéart) : un coffret comprenant **Tamara Drew** de Stephen Frears, **Made in Dagenham** de Nigel Cole et **La part des anges** de Ken Loach. Humour, romance, tendresse et ironie. Rien que du bon *made in England*.

◗ **La couleur des sentiments**, le fabuleux roman de Kathryn Stockett ressort en édition collector chez Babel : un bijou d'émotion doublé d'un véritable phénomène mondial.

◗ **Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire** de Jonas Jonasson : une épopée drôlissime à travers la Suède. Chouette, le nouveau roman du Scandinave **L'analphabète qui savait compter** vient de paraître (Presses de la Cité).

◗ **L'été des lucioles** de Gilles Paris (Editions Héloïse d'Ormesson) : un roman qui a comme un goût de *Petit Nicolas*, le mystère en plus. Un livre rafraîchissant sur l'enfance, ses questionnements et ses rêves. Savoureux. *À paraître le 23 janvier.*

◗ **Monsieur Optimiste** : un roman de notre compatriote Alain Berenboom s'annonce toujours comme la promesse d'un moment délicieux et drôle (Genèse Éd.) ou l'histoire vraie et burlesque du père de l'auteur. Ça tombe à pic !

◗ Filmothérapie : **100 films qui font du bien**, Philippe Durant, Éditions Favre. *À paraître le 2 janvier.*

◗ **Muriel Robin** : elle revient et ça fonctionne. Apaisée mais toujours aussi drôle, elle sera le 12 mars à Forest National. *www.c-live.be*

◗ **Festival Anima** : un must doublé d'un enchantement pour le plein d'images d'animation, des plus classiques aux plus pointues. *Du 28 février au 9 mars à Flagey. www.animafestival.be*